



# II Conferencia Internacional de Comunicación en Salud

23 de octubre de 2015

# Universidad Carlos III de Madrid

## Carteles





## **ID 111 – TÉCNICAS DE RELAJACIÓN EN COMUNICACIÓN ENFERMERA**

**Mari Carmen García García. Diplomada en Enfermería**

**Introducción:** Las técnicas de relajación son procedimientos cuyo objetivo principal es enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de ejercicios basados en la modificación directa de las condiciones fisiológicas sin ayuda de recursos externos. Las técnicas de relajación tienden a aumentar la actividad parasimpática y a disminuir la actividad del sistema simpático, aunque en esta respuesta existen grandes diferencias individuales. Las modificaciones en las respuestas psicofisiológicas van acompañadas de cambios en las respuestas motoras y en las respuestas cognitivas.

**Objetivo:** Describir las principales técnicas de relajación que pueden ayudarnos a mejorar la comunicación enfermera.

**Metodología:** Revisión de la literatura científica en las bases de datos Scielo, Elsevier, Cochrane y Google Académico.

**Resultados:** Las principales técnicas de relajación que pueden ayudar a mejorar nuestras habilidades de comunicación son:

- La respiración diafragmática es aquella que consiste en respirar de manera que se llenen los pulmones de aire en su totalidad, debiendo conseguir que el músculo diafragmático, que separa los pulmones de la cavidad abdominal quede plano.
- La relajación muscular progresiva de Jacobson es una de las técnicas más fáciles de hacer ya que se nos permite realizarla en dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos, y después se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan.
- La visualización es la creación de una imagen mental o real de algo abstracto o invisible. Este tipo de técnica de relajación se puede llevar a cabo visualizando por ejemplo paisajes, recuerdos, vivencias, un lugar ideal, etc.

**Conclusiones:** Así, las técnicas de relajación nos resultan de gran utilidad a la hora de comunicarnos ya constituyen un avance en nuestras competencias profesionales ayudando a mejorar nuestras habilidades comunicativas.